



ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපන පීඨය

පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩ සටහන

අවසාන පරීක්ෂණය - 2014

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය - ESC 1127/1138

කාලය - පැය දෙකයි.

දිනය - 2015.01.25

වේලාව - පෙ.ව. 09.30- පෙ.ව. 11.30 දක්වා

පළමු වන කොටසේ සියළුම ප්‍රශ්නවලටත් දෙවන කොටසින් තෝරාගත් ප්‍රශ්න තුනකටත් (03) පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

පළමුවන කොටස

01. ආහාර යන්න අර්ථ දක්වන්න.
02. සිරුරට ශක්තිය සැපයීම සඳහා ක්‍රියා කරන පෝෂක නම් කරන්න.
03. සිරුර තුළ මේදය මගින් ඉටුවන කෘත්‍ය හතරක් (04) සඳහන් කරන්න.
04. විටමින් බෙදෙන ප්‍රධාන කාණ්ඩ නම් කරන්න. එක් කාණ්ඩයට උදාහරණ එක (01) බැගින් දෙන්න.
05. යකඩ බහුලව අඩංගු-වන ආහාර ප්‍රභව හතරක් (04) නම් කරන්න.
06. 'ආහාර පිරමීඩය' යනු කුමක් ද? එහි වැදගත්කම දක්වන්න.
07. මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවකු තුළ තිබිය හැකි ලක්ෂණ පහක් (05) සඳහන් කරන්න.
08. වර්තමාන ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන මගින් වලක්වාගත හැකි රෝග හතරක් (04) නම් කරන්න.

(ලකුණු 8 x 5 = 40)

දෙවන කොටස

09. (i) පාචනයෙන් පෙළෙන දරුවෙකු සඳහා ඔබ විසින් දෙනු ලබන ප්‍රතිකාර මොනවා ද?
(ලකුණු 05)
- (ii) පණු ආසාදනවලින් පෙළෙන දරුවෙකු පෙත්වන රෝග ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 07)
- (iii) නිතර මලබද්ධයෙන් පෙළෙන පෙරපාසල් දරුවෙකු සඳහා රාත්‍රී ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.
(ලකුණු 08)
10. (i) ගර්භණී මවකගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) මව්කිරි දීමෙන් මවකට ඇති වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)
- (iii) “අනුපුරක ආහාර දීම” යනු කුමක් ද? මාස 7 ක් වයසැති ළදරුවෙකු සඳහා සුදුසු අනුපුරක ආහාරයක් සකස් කරන ආකාරය විස්තර කරන්න.
(ලකුණු 10)
11. පහත සඳහන් දෑ සාකච්ඡා කරන්න.
- (i) ආහාර පිසීමට හේතු
- (ii) පිසීමේ ක්‍රමයක් වන ස්ට්‍රි කිරීම
- (iii) ආහාර නරක්වීමට හේතුවන විවිධ කාරක
- (iv) ආහාර සකස් කිරීමේදී සිදුවූ පෝෂණ හානිය වැලැක්වීම
(ලකුණු 05 x 04 = 20)
12. (i) මනා පෝෂණ තත්ත්වයකින් හෙබි දරුවකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 05)
- (ii) දරුවන් තුළ හොඳ ආහාර පුරුදු වර්ධනය කිරීමට දෙමාපියන් උනන්දු කළයුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
(ලකුණු 07)
- (iii) දුෂ්පෝෂණ තත්ව දෙක නම්කර, ඉන් එකක් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 08)

13. (i) ප්‍රථමාධාර දෙන්නෙකු සතුව තිබිය යුතු ගුණාංග හතරක් (04) කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)
- (ii) (a) **නිවස තුලදී** පෙරපාසල් වියේ දැරුවන් මුහුණ පෑ හැකි හදිසි අනතුරු පහක් (05) දක්වන්න. (ලකුණු 05)
- (b) එම අනතුරු මැඩපැවැත්වීම සඳහා නිවස තුලදී දෙමව්පියන් ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග කෙටියෙන් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 10)

- හිමිකම් ඇවිරිණි. -

THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA
FACULTY OF EDUCATION
CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION PROGRAMME
FINAL EXAMINATIONS – 2014
ESC1138/1127 – HEALTH AND NUTRITION.
DURATION – TWO (02) HOURS.



Date: 25th January 2015

Time: 9.30 a.m. – 11.30a.m.

Answer all questions in Part I & three (03) questions from Part II.

PART I

01. Define the term 'food'
02. Name the nutrients which are capable of producing energy to the body.
03. State **four (04)** functions of fats in our body.
04. Name two vitamins main groups. Give **one (01)** example for each group.
05. Name **five (05)** food sources rich in iron.
06. What is a 'food pyramid'? State the importance of it.
07. State **five (05)** characteristics of a child suffering from malnutrition.
08. Name **four (04)** diseases that are prevented by the current National Immunization Programme.

(5 x 8 = 40 marks)

PART II

09. i. What treatment would you provide for a child suffering from diarrhea?
(05 marks)
- ii. State the symptoms that are shown by a child having worm infestation.
(07 marks)
- iii. Plan a dinner for a pre-school child having regular constipation.
(08 marks)
10. i. State the special nutritional needs of a pregnant mother.
(04 marks)
- ii. Explain the importance of breast feeding to the mother.
(06 marks)
- iii. What is 'complementary feeding'? Describe the preparation of a complementary food for an infant of 7 months.
(10 marks)
11. Discuss the following.
- i. Reasons for cooking food.
- ii. The method of cooking-stewing.
- iii. Agents causing food spoilage.
- iv. Preventing Nutritional loss during food preparation.
(5 x 4 = 20 marks)
12. i. State the features that could be observed in a child of good nutritional status.
(05 marks)
- ii. Explain how the parents could encourage to develop good food habits in pre-school children.
(07 marks)
- iii. State the **two (02)** conditions of malnutrition and discuss one of them.
(08 marks)

13. i. Briefly discuss **four (04)** qualities that should be present in a first aider.
(04,marks)
- ii. State the first aid that should be given for a child at the following instances.
- a) Fainting in the pre-school.
 - b) A minor burn
 - c) A small cut
- (3 x 2 = 6 marks)
- iii. a) state any **five (05)** very common home accidents pre-school children would face in home environment.
- b) Briefly discuss the precautions that parents should take to prevent such accidents.

(10 marks)

-Copyrights reserved -

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்
முன்பள்ளிக் கல்விச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித் திட்டம்
ESC 1127/1138 - உடல் நலக் கல்வியும் ஊட்டச்சத்தும்
இறுதிப் பரீட்சை - 2014
காலம்: இரண்டு (02) மணித்தியாலங்கள்



திகதி : 25 ஜனவரி 2015

நேரம்: மு.ப 09.30 - மு.ப 11.30 வரை

பகுதி I இல் சகல வினாக்களுக்கும்,
பகுதி II இல் ஏதாவது மூன்று (03) வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குக.

பகுதி I

01. 'உணவு' என்னும் பதத்தை வரையறுக்குக.
02. உடலுக்கு சக்தி வழங்குவதற்குப் பொருத்தமான உணவுக் கூறுகளைப் பெயரிடுக.
03. எமது உடலிலுள்ள கொழுப்பின் தொழிற்பாடுகள் நான்கை (04) கூறுக.
04. இரண்டு (02) உயிர்ச்சத்துக் கூட்டங்களைப் பெயரிடுக. அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு (01) உதாரணம் வீதம் தருக.
05. இரும்புச்சத்து அதிகளவில் காணப்படும் ஐந்து (05) உணவு மூலங்களைப் பெயரிடவும்.
06. 'உணவுக் கூம்பகம்' என்றால் என்ன? அதன் முக்கியத்துவத்தைக் கூறுக.
07. அல்லூட்டம் காரணமாக துன்பப்படும் பிள்ளைகளின் ஐந்து (05) இயல்புகளைத் தருக.
08. தற்போதுள்ள தேசிய நிர்ப்பீடன நிகழ்ச்சித் திட்டம் மூலம் தடுக்கக்கூடிய நான்கு (04) நோய்களைப் பெயரிடுக.

(5 x 8 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

09. (i) வயிற்றுளைவினால் பாதிப்படைந்த ஒரு பிள்ளைக்கு எவ்வகையான சிகிச்சையை நீர் வழங்குவீர்.
(05 புள்ளிகள்)
- (ii) புழுக்களின் தொற்றுகையால் பிள்ளை ஒன்றில் காணப்படும் குணங்குறிகளைக் கூறவும்.
(07 புள்ளிகள்)
- (iii) தொடர்ச்சியாக மலச்சிக்கலால் அவதியுறும் முன்பள்ளிப் பிள்ளைக்குரிய இரவு உணவைத் திட்டமிடவும்.
(08 புள்ளிகள்)
10. (i) கர்ப்பிணித் தாய் ஒருவருக்குத் தேவைப்படும் விசேட உணவுத் தேவைகளைக் கூறவும்.
(04 புள்ளிகள்)
- (ii) பாலூட்டல் மூலம் தாய் ஒருவருக்குக் கிடைக்கும் முக்கியத்துவத்தைக் கூறவும்.
(06 புள்ளிகள்)
- (iii) 'இணை உணவுட்டல்' என்பதால் கருதப்படுவது யாது? 07 மாத குழந்தை ஒன்றிற்கு இணை உணவு தயாரிக்கும் முறையை விவரிக்கவும்.
(10 புள்ளிகள்)
11. பின்வருவனவற்றை ஆராய்க.
- (i) உணவு சமைப்பதற்கான காரணங்கள்
(ii) உணவு சமைக்கும் முறை – ஆவியாக்கல் முறை
(iii) உணவு பழுதடைவதற்குக் காரணமான காரணிகள்
(iv) உணவு தயாரிப்பின் போது போசனைச் சத்துக்கள் இழக்கப்படுவதைத் தடுத்தல்
(5 x 4 = 20 புள்ளிகள்)
12. (i) சிறந்த போஷாக்கு நிலையிலுள்ள பிள்ளை ஒன்றில் அவதானிக்கக்கூடிய அம்சங்களைக் கூறுக.
(05 புள்ளிகள்)
- (ii) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடம் சிறந்த உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை பெற்றோர் எவ்விதம் ஊக்குவிக்கலாம் என்பதை விளக்குக.
(07 புள்ளிகள்)
- (iii) அல்லூட்டத்திற்கான நிபந்தனைகள் இரண்டு (02) கூறுக. அவற்றுள் ஒன்றைப் பற்றி ஆராயவும்.
(08 புள்ளிகள்)

13. (i) முதலுதவி செய்பவரிடம் இருக்க வேண்டிய பண்புகள் நான்கு (04) பற்றி சுருக்கமாக ஆராயவும்.

(04 புள்ளிகள்)

(ii) பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வழங்க வேண்டிய முதலுதவி முறைகளைக் கூறுக.

(a) முன்பள்ளியில் மயங்கி விழுதல்

(b) சிறிய எரி காயம்

(c) ஒரு சிறிய வெட்டுக் காயம்

(3 x 2 = 06 புள்ளிகள்)

(iii) வீட்டுச் சூழலில் முன்பள்ளி மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் ஏதாவது ஐந்து (05) பொதுவான வீட்டு விபத்துக்கள் கூறவும். அத்தகைய விபத்துக்களைத் தடுக்கும் பொருட்டு, பெற்றோர் மேற்கொள்ளக்கூடிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை சுருக்கமாக விவரிக்குக.

(10 புள்ளிகள்)

(பதிப்புரிமை பெற்றது)